

Entspannt erfolgreich – mit weniger Aufwand mehr erreichen!

Die meisten Menschen sind fleißig und arbeiten sehr viel. Damit sind Sie dann auch mehr oder weniger erfolgreich.

Doch viele bemerken auch: Etwas Wichtiges bleibt auf der Strecke.

Die Balance, um mit Power und Energie agieren zu können, bessere Entscheidungen zu treffen und inspirierter zu handeln. Und damit auch die Freude am täglichen Tun.



Viktoria Hausegger
Inhaberin der Wiener Agentur mehr.wert.-marketing,
das gezielt bewegt.
www.mehrwertmarketing.at

Mit weniger Aufwand deutlich mehr erreichen?

Bei diesem Wunsch geht es gar nicht immer ums Geld. Vielmehr ist es ein Streben nach einem selbstbestimmten und glücklichen Leben, persönlicher Freiheit. Dazu sollten wir aber in jedem Fall dazu bereit sein, einmal völlig neue Perspektiven einzunehmen und zuzulassen.

Frische Impulse und Inspirationen liefern uns das notwendige „Feuer“ für unser Leben und unser Business. Sie ermöglichen es auch, aus dem täglichen routinierten (oft auch langweiligen und wenig freudvollen) Machen-und-Tun auszubrechen. Innehal-

ten und den Fokus auf jene Dinge richten, die wir wirklich erreichen möchten, ist ein erster und wichtiger Schritt. Ohne Hokus-pokus gelingt es dadurch, Ziele – im Privat- wie auch im Berufsleben - schneller und mit deutlich weniger Aufwand zu erreichen!

10 Punkte, die garantiert für einen entspannteren Erfolg sorgen

1. Eine Vision haben

Wir alle streben nach einem glücklichen, erfüllten Leben voller Spaß, Freude, Abenteuer, Lachen, Liebe, finanzieller Unabhängigkeit, Erfolg im Beruf und Gesundheit. Doch ohne eine konkrete Vision vom Leben in zwei, fünf, zehn oder zwanzig Jahren verlieren wir diese Ziele im Alltag leider viel zu schnell aus den Augen. Nehmen Sie sich Zeit und erinnern Sie sich wieder an das, was Sie erreichen wollen. Schreiben Sie es auf!

2. Bauen Sie auf Ihre Stärken

Jeder Mensch hat einzigartige Charaktereigenschaften und Stärken. Und diese Stärken bringen uns weiter! Es macht keinen Sinn, sich auf die Schwächen zu konzentrieren und mit aller Kraft zu versuchen, diese irgendwie auszubügeln. Stärken machen Spaß und bringen uns mit Freude an unseren Ziele!

3. „Was“ ist wichtiger als „Wie“

Die meisten Menschen glauben, dass man nur hart genug arbeiten muss. Und es ist durchaus richtig, dass man mit Fleiß Erfolge produzieren kann. Ist das WAS – also die richtige Zielsetzung klar – stellt sich das WIE oft von alleine und viel einfacher und entspannter ein.

4. Zeiträuber aufdecken

Wo ist heute nur die Zeit geblieben? Wir haben zwar viel gearbeitet, stellen dann aber fest, dass wir nicht vorangekommen sind. Wenn wir lernen, in Übereinstimmung mit unseren Zielsetzungen zu planen, unsere Zeitfresser aufzudecken und zu reduzieren, haben wir wieder mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge!

5. Die Macht der Gedanken nutzen

Unsere Gedanken sind das machtvolle Werkzeug, das wir besitzen. Denn unsere Gedanken haben die Gewohnheit, Gestalt anzunehmen. Unser Ziel sollte deshalb sein, unsere Aufmerksamkeit auf das Positive, auf all das Schöne im Leben und im Beruf zu richten. Denn das, worauf wir uns konzentrieren, wird sich in Zukunft bei uns verstärken.

6. In der Ruhe liegt die Kraft – dieses bekannte Zitat ist auch der Schlüssel zu Ihrem Erfolg!

Wirklich erfolgreich sein bedeutet, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr auf den Erfolg richten und sich jeden Tag aufs Neue damit beschäftigen. Blicken Sie doch jetzt einmal auf die Dinge, die Sie in Ihrem Leben schon erreicht haben. Vieles war ganz leicht. Sie haben zuerst nur beobachtet und dann entschieden, dass Sie das auch wollen.

7. Ruhe sorgt für einen freien Kopf und neue Ideen

Die wirklich guten Ideen entstehen, wenn wir im Kopf frei sind und nicht, wenn

unser Kopf mit Terminen und Sonstigem vollgestopft ist. Sobald dieser freie Raum in unserem Kopf entsteht (Bewegung hilft hier ungemein!), kann sich unsere Kreativität frei entfalten, ist wieder Platz für Neues. Also seien Sie es sich wert, Ruhepausen in Ihr Leben zu integrieren, um wieder kreativ und ideenreich zu werden!

8. Mit einer Auszeit beugen Sie Erschöpfung und Burnout vor

Es ist ein schleichender Prozess, bis sich Erschöpfung oder Burnout bemerkbar machen. Aus diesem Grund nehmen viele Menschen gar nicht wahr, dass sie auf dem besten Weg zu einem Burnout sind. Gehen Sie den einfachen Weg und nehmen Sie sich immer wieder Auszeiten, um Ihre Akkus aufzuladen, um die Kraft aus Ihrem Inneren zu schöpfen!

9. Mit Ruhe bereiten Sie Ihr Inneres auf das Wachstum im Außen vor

Gerade die heutige Zeit erfordert viel Kraft im Innen. Um aus dieser Kraft schöpfen zu können, ist es wichtig, ausgeglichen und stabil zu sein. Seien Sie wie der Fels in der Brandung, der trotz Sturms in seiner Mitte bleibt. Bereiten Sie so Ihr Inneres auf das Wachstum im Außen vor!

10. Durch Ruhephasen werden Sie ausgeglichener und harmonischer

Denn unausgeglichene Menschen werden schneller krank, ihr Immunsystem ist geschwächt und sie verfallen viel schneller in einen chaotischen Lebensrhythmus. Dadurch geraten sie meist schnell in die Stress-Falle. Seien Sie offen für Wege zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie in Ihrem (Berufs-)Leben.